

The image features a stylized profile of a person's face, rendered in a dark silhouette. The background is a vibrant, multi-colored gradient that transitions from light green and blue on the left to deep purple and red on the right. The person's hair is depicted with a jagged, spiky silhouette. The overall composition is modern and artistic.

# Guia per a pares i mares d'alumnes de Secundària

# PRESENTACIÓ

## 1.

### Per què una guia per a mares i pares?

Quan la nostra filla o el nostre fill surt de la Primària i comença la Secundària ens envaeixen molts dubtes i neguits, un d'ells és el tema del consum de drogues. Què passarà si algú un dia li ofereixen alguna cosa? La seva primera festa a la nit! Les amistats són les més adequades? Faig bé de deixar-lo sortir? Per poder acompanyar millor els nostres fills i filles en aquest tema, la nostra intervenció com a mares i pares, entre d'altres, pot fer que alguns dels riscos siguin mínims i, per tant, la situació es contingui. En aquest sentit, aquesta guia pretén ser un petit recull de reflexions i recomanacions que esperem que us puguin orientar una mica en aquesta tasca.

### 1.1

#### El consum de drogues a Catalunya

Quan parlem de dades sobre consum entre els joves, un dels informes principals és l'**ESTUDES**. Es tracta de l'Enquesta a Joves escolaritzats d'entre 14 a 18 anys que publica el Pla Nacional sobre Drogues.

En el darrer informe d'abril de 2016 de resultats per a Catalunya, es conclou que el consum de substàncies (tant legals com il·legals) entre els joves s'ha mantingut estable en referència al 2012 a excepció del

cànnabis i els tranquil·litzants, que ha augmentat lleugerament. El consum d'alcohol és l'índex més alt perquè el 68% dels joves escolaritzats d'entre 14 a 18 anys ha consumit alcohol en els darrers 30 dies i un 23,7% ha acabat en borratxera. La prevalença de borratxeres els últims 30 dies va ser molt similar en tots dos sexes (25,3% en els nois i 22,3% en les noies) i tendia a augmentar amb l'edat, 6,2% als 14 anys fins als 44,7% amb 18 anys.

El tabac és la segona substància més consumida: gairebé el 31% dels joves ha fumat en els darrers 30 dies i el consum de tabac diari arriba fins a prop del 12%. És significatiu que en un 48% de les llars dels estudiants alguna persona fuma diàriament.

Pel que fa al cànnabis, la tercera substància més consumida pels joves, el 23,4% n'ha consumit en els darrers 30 dies i un 2% ho fa diàriament.

La resta de substàncies ja tenen percentatges més baixos.

## 2.

### L'ADOLESCÈNCIA

L'adolescència és el moment de trànsit que experimenten les persones entre la infància i l'etapa adulta, una etapa evolutiva de la vida que va entre els 11 i els 19 anys aproximadament. Com a període de canvi està caracteritzat per factors molt diversos. Els joves experimenten transformacions corporals i afectives importants. El cos comença a fer



canvis cap a un cos adult i en aquest sentit s'esdevenen situacions noves, com pot ser la menstruació en les noies o les pol·lucions nocturnes en els nois. Aquests canvis generen inseguretats, malestars, inquietuds i dubtes que caldrà contextualitzar. Per això és important que la nostra filla o el nostre fill se senti acompanyat en aquest procés.

Per altra banda, tot i que és també una etapa de crisi identitària a través de la qual el jove o la jove es pot rebel·lar per tal de desenvolupar la seva autonomia i el seu criteri propi mostrant a vegades actituds d'impaciència o mandra per fer algunes coses, el cert és que també és un moment d'oportunitats, experimentació i grans descobriments. Com a mares i pares, podem gaudir al costat de la nostra filla o del nostre fill i acompanyar-lo en aquest procés de creixement.

En l'adolescència tot és viscut amb molta intensitat, tant les vivències negatives com les positives, i de la mateixa manera que els nostres fills i filles senten inquietuds, dub-

tes i pors davant el canvi que estan vivint, nosaltres, com a mares i pares, també podem sentir incerteses, temors i sentir-nos desbordats davant aquesta situació. És totalment normal. Molts joves, malgrat que no ens ho facin saber, en aquesta etapa ens necessiten, ens respecten i ens valoren.

### 3. PROMOCIÓ DE LA SALUT QUÈ PODEM FER?

---

#### 3.1 DEFINICIÓ

**S**i entenem la salut com un estat complet de benestar físic, mental, emocional i social i no solament d'absència de malaltia, la promoció de la salut agruparia totes aquelles accions encaminades a ajudar la persona a assolir aquest benestar integral.

En aquest sentit, la promoció de la salut és una responsabilitat compartida entre els diferents agents amb els quals els joves tenen relació: Les comunitats educatives, les entitats o associacions d'oci, les institucions sanitàries, la família i els mateixos joves. Sovint, «els fills i les filles estan molt més disposats a actuar com esperem nosaltres molt més sovint del que ens pensem» i en funció de com els eduquem, podrem ajudar-los a esdevenir persones autònomes, responsables i amb un estil de vida saludable.

## 3.2

### FACTORS DE PROTECCIÓ

**Un factor de protecció és un atribut, característica individual, condició situacional o context que inhibeix, redueix o atenua la probabilitat que una persona prengui drogues o presenti problemes per aquesta causa.**

Mantenir un estil educatiu en equilibri entre el suport i el control ens ajudarà a apropar-nos als nostres fills i filles i, alhora, a marcar límits i oferir-los seguretat. Si els donem suport quan ho necessitin i exercim control sempre que calgui, els ajudarem a ser persones autònomes i responsables, i equilibrant el suport i el control en la seva educació, els ajudarem a ser més capaços d'afrontar reptes i dificultats, així com a evitar problemes relacionats amb les drogues.

Alguns factors de protecció tenen a veure amb tenir habilitats per comunicar-se i relacionar-se, així com desenvolupar vincles emocionals positius o pensar de manera crítica.

**Què podem fer des de casa per poder promoure aquests factors de protecció?**

**A) Fomentar uns lligams forts amb els fills i filles:** *«Quan la teva filla o el teu fill és petit, cal que sàpigues on és; quan la teva filla o el teu fill es fa gran, cal que sàpiga on ets tu».* Aquesta frase il·lustra la importància de que els fills sàpiguen que ens interessem

per ells i que estem al seu costat si ho necessiten. Quan són petits és fonamental saber sempre on són en cada moment, però en l'adolescència podem estar al cas del que fan durant el dia, però intentant no caure en actituds invasores o controladores i mai fer-ho d'amagat si volem comprovar alguna informació o parlar amb persones properes a ells. Sentiran que no confiem en ells. Per això, per tal d'afavorir una relació positiva amb els nostres fills i filles podem:

- *Mostrar-los i expressar-los afecte. Això els proporciona seguretat i estabilitat emocional i, el més important, els fa sentir estimats.*
- *Elogiar-los en allò que fan bé i valorar-ne l'esforç.*
- *Que formin part de decisions familiars. Els farà sentir importants i que la seva opinió és tinguda en compte.*
- *Dedicar-los temps i fer activitats conjuntes amb ells.*
- *Participar en àrees d'interès seu i aprendre com funcionen les coses que fan i els agraden, i deixar i animar que ens les ensenyin (música, pel·lícules, sèries, informàtica...).*

**B) Tenir una bona comunicació amb els fills i filles:** És fonamental per poder educar-los d'una manera més eficaç. Escoltar-los amb atenció forma part de tenir una bona comunicació i és clau per saber què els passa i poder influir en el que fan.



### Per això recomanem:

- *Buscar activament espais i oportunitats per parlar.*
- *Escoltar-los amb interès tenint-ne en compte la seva opinió.*
- *Respectar-ne l'opinió argumentant el que no compartim.*
- *Iniciar converses sobre «coses nostres» perquè també en formin part.*
- *En relació amb les drogues: aprofitar preguntes, comentaris o situacions quotidianes per parlar-ne (una pel·lícula, si algun amic seu s'ha emborratxat...). Les drogues seguiran existint encara que a casa no se'n parli.*

### **ATENCIÓ: Som mares i pares, no col·legues! Per això a l'hora de parlar de drogues convé:**

- *Adaptar la informació (a l'edat, l'experiència i la informació prèvia dels fills i filles).*
- *Tractar els temes amb objectivitat i sense exageracions.*
- *Evitar interrogatoris.*

- *No aprofitar la primera ocasió per parlar de tots els temes que ens preocupen.*
- *Preparar-nos per escoltar coses que no sempre ens agraden.*

**C) Ser un referent per a ells i elles:** més enllà de convertir-nos o aspirar a ser un exemple o un model per als nostres fills i filles, el més important és ser una figura afectiva de referència, el que implica donar confiança, seguretat i afecte. Les mares i els pares hem de tenir criteris clars sobre què poden i què no poden fer els fills i filles amb el tabac, l'alcohol i la resta de drogues, i els ho hem de fer saber. Si no, no podem esperar que actuïn d'acord amb les nostres expectatives.

Malgrat tot, si nosaltres fumem o bevem no som pitjors pares o mares i la nostra actitud no invalida el nostre rol ni les normes que creiem important transmetre. El que és important és parlar obertament amb els nostres fills i filles sobre aquest tema.

**D) Posar normes i límits adequats:** Aprenre a complir les normes i saber que no fer-ho té conseqüències és part d'educar els nostres fills i filles. Per això és important tenir clars els motius que justifiquen una norma i explicar-los, així com estar oberts a pactar-les i a acceptar modificacions si ens aporten arguments vàlids. Això els ajudarà a desenvolupar un sistema de valors propi. No ens ha de fer por posar límits als nostres fills i filles, posant-los els transmetem que ens importen i els dóna seguretat.



### Per això recomanem:

- *Quan es mostrin responsables i compleixin les normes, cal que els reforcem aquesta conducta mitjançant l'elogi i el reconeixement verbal.*
- *Contràriament, quan no compleixin les normes, caldrà parlar-ho (motius i circumstàncies) i imposar-los una sanció adequada a la gravetat de la situació. A l'hora de fer-ho, aconsellem aplicar sancions petites sempre que toqui en lloc d'esperar a posar-ne de severes i relacionar la sanció amb la conducta que la motiva. Per altra banda, també recomanem evitar posar sancions que impliquin un càstig a altres membres de la família i no emprar mai càstigs físics o verbals.*

**E) Animar-los a fer activitats de lleure** enriquidores per ocupar el seu temps lliure, com per exemple l'esport, l'associacionisme, activitats artístiques... en entorns que fomentin relacions sanes i positives. Potser no podrem triar els amics dels nostres fills i filles (ni cal que ho fem), però sí on volem que els coneguïn.

**F) Fomentar l'esperit crític.** Aproveiteu les notícies, les sèries, les pel·lícules... per parlar amb la vostra filla o el vostre fill. Que raoni, que argumenti i ajudeu-lo a descobrir l'altra cara de les coses.

## 3.3

### I SI NOSALTRES CONSUMIM?

A part de les recomanacions generals que són útils per a tots aquells pares i mares que tenim fills i filles adolescents, en aquest punt ens agradaria presentar alguns consells per a aquells pares i/o mares consumidors d'algun tipus de droga:

- *És important fer-ho de manera discreta sense deixar-les a l'abast dels nostres fills i filles, així com hem d'intentar tenir cura de les restes (envasos que poden portar a alguna confusió, burilles...).*
- *Evitar sempre consumir si tenim els fills al nostre càrrec i som l'única persona de referència, de la mateixa manera que si estem consumint en grup és aconsellable que hi hagi una persona adulta que no consumeixi que es faci càrrec que no quedin restes visibles i que les persones no s'exposin a riscos.*
- *Parlar del consum de drogues amb la nostra parella per evitar donar missatges confusos i/o contradictoris als nostres fills i filles.*
- *Consultar un recurs especialitzat quan els consums deixin de ser recreatius i comencin a ser problemàtics.*

## 4.

### TOT I AIXÍ EL MEU FILL O LA MEVA FILLA CONSUMEIX

#### Si el nostre fill o filla consumeix et recomanem:

- *Evita registres de roba i habitació, així com interrogatoris a amics i amigues. Més val parlar directament amb ell o ella de manera tranquil·la i en un espai còmode i íntim exposant el que ens preocupa i escoltar la seva opinió. Preguntar.*
- *Conserva la calma. Hem d'intentar evitar intervenir deixant-nos portar per l'angoixa o la ràbia. El millor que podem fer és deixar passar els primers moments, els de més alteració, per procurar un clima adequat en el que puguem dialogar.*
- *Dialoga per conèixer quins motius l'han portat a consumir. No tots els consums tenen la mateixa gravetat (depèn de la substància, la freqüència, el context, la finalitat...). És important saber si el consum és esporàdic o habitual, quina informació té i quina és la seva percepció sobre els riscos d'aquest consum.*
- *Fomenta que tinguin consciència i aprenguin de les males experiències ens pot ajudar a establir una major confiança i a ser reconeguts com a referents accessibles a qui sol·licitar ajuda.*
- *Demana informació o assessorament a algun professional o persona de referència. Ens ajudarà a poder valorar de*

*manera més objectiva el consum i determinar quines pautes podem seguir en cada situació.*

#### Has d'intentar evitar:

- *Interrogar de manera insistent si el nostre fill o filla pensa consumir o ja ha pres drogues. Això pot fer-lo situar a la defensiva. Millor demanem-li la opinió sobre els riscos de les substàncies, certes conductes cap al consum...*
- *Discutir i caure en una confrontació excessiva, ja que pot afavorir que en el nostre fill o filla posicions de significat identitari en la defensa de les drogues i el seu consum.*
- *Interpretar qualsevol consum experimental o mala experiència com un problema de dependència a les drogues.*
- *Desautoritzar o culpabilitzar de manera permanent, ja que dinamitem la seva autoestima.*



## 4.1 SIGNES D'ATENCIÓ



### QUÈ PODEM OBSERVAR EN EL NOSTRE FILL O LA NOSTRA FILLA:

- *Els amics amb qui va.*
- *Si es mostra nerviós.*
- *Les activitats que fa.*
- *Alteracions de la conducta, canvis sobtats.*
- *Si necessita més diners.*



### SI HI PARLES, EN QUINS PUNTS T'HAS D'INTERESSAR:

- *Tolerància, si cada vegada necessita més per obtenir el mateix efecte.*
- *Quantitat que fuma, beu o pren.*
- *Si consumeix sol o en companyia i si hi pensa continuament.*
- *Si les seves activitats diàries depenen del consum.*
- *Si els amics consumeixen i aquells que no ho fan ja no van amb ell.*
- *Què respon a la pregunta: Series capaç de deixar-ho?*

## 4.2

### PARLEM CLAR: DESMUNTANT MITES

Quan parlem amb els nostres fills i filles sobre el consum de drogues pot ser que ens trobem amb situacions curioses que tenen a veure amb mites que estan instaurats com a veritats i que a vegades cal relativitzar, fins i tot els que nosaltres mateixos tenim com a mares i pares.

#### Aquí us en posem alguns exemples:

- *La marihuana pot tenir usos terapèutics, però el cert és que és útil en malalties concretes i sempre sota supervisió mèdica. El seu ús medicinal no exclou que tingui efectes negatius sobre la salut.*





- *Les drogues naturals tenen menys components químics i aparentment són més inofensives per aquest motiu, però això no vol dir que no tinguin efectes nocius per a l'organisme; de fet, algunes d'aquestes substàncies naturals poden tenir efectes molt potents (com és el cas de determinats tipus de marihuana i bolets), ja que provoquen alteracions en el funcionament normal del cervell.*



- *Cultivar marihuana a casa evita intermediaris i permet poder tenir una mica més de control sobre la qualitat de la planta, però cal saber que l'article 368 del Codi Penal especifica que és un delict i que la Llei 4/2015 preveu sancions per tenir plantes al balcó.*
- *Fumar un porro abans d'anar a dormir (l'anomenat «porro de bona nit») relaxa i fa pensar als nostres fills i filles que dormiran millor, però el cert és que redueix la fase REM (son profunda) i fa que no recordin els somnis.*

Alguns adolescents fumen porros i després proven altres substàncies, però no és una evolució general. Poden quedar-se amb un consum experimental esporàdic i no provar cap droga més o mantenir un consum regular durant molt de temps sense que sigui un consum realment problemàtic. No totes les persones que consumeixen drogues es tornen addictes.

### 4.3

#### ON PUC ANAR?

- **UAD**

(Unitat d'Atenció a Drogodependències). És un servei públic format per un equip especialitzat en l'atenció i tractament a les persones que tenen problemes relacionats amb l'ús de drogues. Pots anar directament a demanar hora per poder rebre informació per a famílies o bé acompanyar el teu fill o filla si ho necessita. No cal cap derivació del metge de capçalera. Hospital Sant Jaume de Cal·lella, planta. Tel. 93 769 02 01 ext. 2044.

- **SPOTT**

(Centre comunitari d'atenció a les persones drogodependents i els seus familiars). És un servei públic que proporciona atenció especialitzada i integral a joves amb problemes relacionats amb les drogues i a les seves famílies. S'acompanya i s'atén els adolescents i joves perquè abandonin el consum addictiu de les substàncies i els hàbits poc saludables i s'assessora les famílies per reforçar la seva capacitat en la tasca educativa

i oferir-los suport emocional durant tot el procés. C/ Sant Honorat, 5, Barcelona. Tel. 93 402 28 80.

## • PID

*Programa Intermunicipal de Prevenció de Drogues i Promoció de la Salut a Calella, Pineda de Mar i Tordera. Servei Municipal que intervé en aquests tres municipis des de 1998 fent tasques de prevenció i promoció de la salut. Preguntar per **Mar Latorre** al telèfon:*

**93 767 15 60 (ext. 259) o al 616 32 67 47 o al web: [pidaltmaresme.blogspot.com.es](http://pidaltmaresme.blogspot.com.es) o al Facebook.**

## • Línia Verda

Servei d'informació, orientació i acollida permanent sobre drogodependències. Atenció presencial amb cita prèvia amb professionals especialitzats en l'àmbit de les drogodependències. Màxim de 3 entrevistes de seguiment.

- » *Orientació i seguiment en situacions de consum de drogues a casa: adolescents, parella, familiars...*
- » *Atenció a docents i a professionals d'altres àmbits: informació i assessorament.*
- » *Informació i orientació sobre aspectes relacionats amb les drogues i les drogodependències.*
- » *Derivació a centres de tractament i recursos de la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències.*

**Servei telefònic: 900 900 540 (de 9 a 20 h de dilluns a divendres)**

## • Canal Drogues

**[drogues.gencat.cat/ca/ciudadania](http://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania)**

El Canal Drogues forma part dels webs temàtics del Canal Salut. És un espai de referència, comunicació i intercanvi d'informació sobre el consum de drogues.

El coordina la Subdirecció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Trobareu informació sobre substàncies, activitats, materials i entitats i serveis de referència.

## • Elpep.info

Web amb continguts i propostes d'actuació sobre tabac, alcohol i cànnabis, amb temes de pantalles. La nova versió incorpora vídeos, un autotest de consum, una bitàcola i la integració amb e-xarxes socials.

Adreçat a joves d'entre 14 i 16 anys.

## • LaClara.info

Web per a joves sobre drogues. La informació es presenta en un llenguatge planer i proper als joves i pot ser útil tant per als joves que usen drogues com per als que no n'usen. La nova versió incorpora vídeos, autotest de consum, entrades i consultes per correu electrònic. Adreçat a joves a partir de 16 anys.

## • Parlem

**[parlem.aspb.cat](http://parlem.aspb.cat)**

Web de l'Agència de Salut Pública de Barcelona destinat a famílies que busquen assessorament sobre l'educació dels seus fills adolescents respecte a les drogues.

## • Drogasycerebro

**drogasycerebro.com**

Web finançat pel Ministeri de Treball i Afers Socials que descriu com funciona el nostre cervell en funció de la substància que es consumeix.



## ▶▶ EN RESUM...

1

Que el teu fill o la teva filla hagi tingut un primer contacte amb alguna substància no vol dir necessàriament que tingui un problema de dependència amb les drogues. Potser només és un consum experimental propi de l'adolescència. Aprofiteu aquest senyal d'alerta per parlar-ne.

2

Moltes vegades el consum problemàtic en joves és símptoma d'algun altre malestar, ja sigui acadèmic, social, psicològic, físic, familiar... Aneu més enllà, que l'arbre no us impedeixi veure el bosc.

3

El consum problemàtic no depèn tant de la substància (ja siguin legals o il·legals), sinó de l'ús que se'n faci. Parlem d'aquest ús.

### **Si vius amb un adolescent a casa, recorda:**

4

- *Interessa-te'n, però no l'interroguis.*
- *Posa límits assequibles i mesurables.*
- *Sigues coherent amb les consignes.*
- *Fomenta l'esperit crític. Ajuda'l a prendre decisions, a responsabilitzar-se de les conseqüències de les mateixes i a aprendre dels errors.*

5

Demanar ajuda o assessorament d'un professional ens ajudarà a valorar més objectivament la situació i ens donarà pautes per actuar.

